

Libre de Sustancias para mi Bebé

No hay un nivel seguro de consumo de sustancias para su bebé.

Para que usted y su bebé estén saludables, elija un embarazo libre de Tabaco, Cigarrillos Electrónicos, Marihuana y Humo.

Marihuana (médica y recreativa)

- Cualquier tipo de humo es un riesgo para la salud.
- El ingrediente activo en marihuana, tetrahidrocanabinol (THC), pasa de la madre al bebé durante el embarazo y a través de la leche materna.
- Los bebés expuestos al THC pueden tener problemas con su alimentación y su desarrollo puede ser más lento mental y físicamente.

Libre de marihuana ayudará a que el cuerpo de su bebé:

- Tenga menos riesgo de problemas de desarrollo.
- Esté más saludable.

Para mayor información, visite:

www.learnaboutmarijuanawa.org

Cigarrillos Electrónicos

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otros químicos dañinos.
- La nicotina líquida es tóxica y tan solo unas cuantas gotas en la piel o tomadas por vía oral puede ser fatal para los niños.
- No se ha demostrado que ayuda a las personas a que dejen de fumar.

Libre de cigarrillos electrónicos puede ayudar a su bebé a:

- Tener una mejor oportunidad de un parto a su tiempo completo de gestación y un bebé con un peso saludable.
- Evitar estar en contacto con nicotina líquida.
- Estar más saludable.

Tabaco

Los cigarrillos y otras formas de Tabaco son peligrosas para la salud de todo el mundo. La nicotina del tabaco pasa de la madre al bebé durante el embarazo y a través de la leche materna. Puede causar:

- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS por sus siglas en inglés).
- Nacimiento prematuro, bajo peso al nacer y muerte fetal.
- Mala lactancia e irritabilidad.

Fumar tabaco en una pipa de agua tiene los mismos riesgos para la salud que el fumar cigarrillos. Una sesión con una pipa de agua puede ser lo mismo que fumar 40 cigarrillos.

Libre de tabaco puede ayudar a su bebé a:

- Tener menos riesgo de padecer de asma.
- Tener menos tos, resfriados e infecciones de oídos.
- Tener un peso más saludable al nacer.

Humo de Segunda Mano y Tercera Mano

El humo de segunda mano y fumar durante la lactancia materna expone al bebé a la nicotina y otros químicos dañinos.

El humo de tercera mano contiene partículas que causan cáncer, se pega en los pisos, paredes, ropa, alfombras, muebles y la piel.

Mantenga el humo fuera de la casa y el coche.

Libre de humo ayudará a su bebé a tener:

- Menos riesgo de morir del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- Menos riesgo de padecer de asma, tos, resfriados y problemas pulmonares.
- Menos infecciones de oído.
- Menos visitas al doctor.

Si está listo para dejar de fumar, visite Washington State Tobacco Quitline en www.quitline.com. Llame al 1-855-DEJEL0-YA o 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Si necesita ayuda para dejar de fumar marihuana, llame a Washington Recovery Helpline al 1-866-789-1511.

Pregúntele a su médico si el dejar de fumar está cubierto por su plan de seguro.



DOH 340-227 April 2014 Spanish